

# 日本経済新聞

## 生活習慣でリスク減らせる がんもアルツハイマー病も



がんもアルツハイマー病はいずれも最も恐れられる病気ですが、同時に発症することはめったにありません。アルツハイマー病の患者はがんを発症しにくく、がん患者はアルツハイマー病になりにくい、というわけです。特にアルツハイマー病の患者のがんのリスクは半減します。

「がんもアルツハイマー病の逆相関」のメカニズムは解明されていません。ただ、がんは細胞が死ななくなる病気、アルツハイマー病は神経細胞が死んでいく病気ですから、死に対して逆方向なのは確かです。アルツハイマー病が持つ細胞を死に向かわせるメカニズムをがん治療に結びつけようとする研究が、米国を中心に動き始めています。

がんはある程度まで予防できる病気です。日本人男性の場合、発がん原因は喫煙が 24%でトップで、感染 (18%)、飲酒 (8%)、塩分過多 (3%) と続きます。女性は感染 (15%) が断トツの 1 位、喫煙 (受動喫煙を含む、5%)、飲酒 (3.5%) と続きます。感染で重要なのは、胃がんの原因となるピロリ菌、子宮頸 (けい) がんのヒトパピローマウイルス、肝臓がんの B 型・C 型肝炎ウイルスです。

日本人男性のがんの 43%、女性のがんだと 25%が、いずれも回避可能な発がん要因です。男女合わせると感染が 17%、喫煙が 16%を占め、生活習慣の改善や感染予防で発がんリスクを 36%減らせます。

がんと同様に、認知症 (アルツハイマー病が約 7 割) の発症リスクも生活習慣などでかなり減らすことが可能です。特に中年期の生活が大切で、難聴と高い悪玉コレステロール値が認知症の原因の 7%ずつを占めます。

次いで、うつ病と頭部外傷が各 3%、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧が各 2%、肥満が 1%です。若い頃の教育の不足、および高齢期の社会的孤立はともに 5%を占め、全体の 45%が回避可能な要因とされています。

最近若い世代が一日中イヤホンを使っているのが心配です。今後、社会問題になる可能性もあります。なるべく大きな音を聞かないことが認知症予防につながります。

悪玉コレステロールが、難聴と並ぶ認知症の二大原因であることもあまり知られていません。運動不足や糖尿病、肥満などが原因になっていることから、認知症は単なる脳の「変性疾患」ではなく全身病と捉えるべきでしょう。

がんと同様に、感染症によってアルツハイマー病の発症が誘発されるという研究も進んでいます。特にヘルペスウイルスの関与が注目を集めています。带状疱疹 (ほうしん) ワクチンでアルツハイマー病のリスクが減るという研究もあり、私も遺伝子組み換えワクチンの接種を受けたところです。

2026 年 6 月 3 日